



# Ankommen

Lebendiger Gott, ich denke an .....

Wir mussten einander loslassen. Ich nehme mir jetzt Zeit, um mich an unsere gemeinsame Zeit zu erinnern. Um ans Abschiednehmen zu denken und an die Erlebnisse der letzten Zeit, als ..... nicht mehr bei mir war.

Sei bei mir, Gott. Du bist das Licht meines Lebens. Mach meine Sinne wach für deine Gegenwart. Zeig deine Nähe, damit ich dich spüre. Komm mit deiner Stärke und sei bei mir.

... *entzünden Sie eine Kerze*

Der Herr ist mein Licht und mein Heil.  
Wovor sollte ich mich fürchten?  
Der Herr ist meines Lebens Kraft.  
Wovor sollte mir grauen?

(Psalm 27,1)

# Psalm 139

Herr, du erforschst mich und kennst mich.  
Von allen Seiten umgibst du mich  
und hältst deine Hand über mir.

Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar  
und zu hoch, ich kann sie nicht begreifen.

Führe ich gen Himmel, so bist du da;  
bettete ich mich bei den Toten,  
siehe, so bist du auch da.

Nähme ich Flügel der Morgenröte  
und bliebe am äußersten Meer,  
so würde auch dort deine Hand mich führen  
und deine Rechte mich halten.

Spräche ich: Finsternis möge mich decken  
und Nacht statt Licht um mich sein –  
so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir,  
und die Nacht leuchtete wie der Tag,  
Finsternis ist wie das Licht.

Herr, du erforschst mich und kennst mich.  
Von allen Seiten umgibst du mich  
und hältst deine Hand über mir.  
Amen.

# Meditation

Ein Stein liegt vor mir und ich schaue ihn an. Er hat eine besondere Farbe. Ist er weiß oder schwarz? Ist er grau oder braun? Ich betrachte ihn ganz genau. Ist er rötlich oder glitzert er silbrig? Seine Farbe erinnert mich an Momente in der letzten Zeit. Es gab schwere, dunkle Momente. Ich erinnere mich auch an helle und frohe Momente. Gab es Farbsprenkel, farbenfrohe und unerwartet bunte Momente? Welche Farben am Stein wecken andere Erinnerungen in mir?

Ich nehme den Stein in die Hand und wiege ihn hin und her. Der Stein liegt schwer und kalt in meiner Hand. Ich erinnere mich daran, als ich Abschied nehmen musste. Die Erinnerung hält mich fest, so wie ich den Stein halte.

Ich halte den Stein weiter in der Hand. Ich befühle ihn behutsam von allen Seiten. Um den Stein genau zu spüren, schließe ich einen Moment meine Augen. Ist er glatt und rund? Ist er eckig? Hat er Kanten, Mulden oder Kerben? Ich befühle den Stein ganz genau. Ich denke an den Menschen, den ich loslassen musste. Wie war er? Wo lief das Leben mit ihm glatt und rund?

Wo hatte er seine Kanten und Kerben?  
Was hat er mir bedeutet?

Ich kann so vieles in den Stein legen:  
Meine Erinnerung an den Menschen, der gegangen ist.  
Meine Gefühle, wenn ich an den Abschied von ..... denke.  
Meine Erlebnisse der letzten Zeit, wenn ich an ..... dachte.

Ich muss meinen Stein nicht allein tragen. Es gibt viele andere Menschen, die auch einen Stein tragen.  
Gott möchte nicht, dass wir unsere Steine allein tragen.

In der Bibel steht »alle Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch« (1. Petr 5,7). Ich darf meinen Stein an Gott abgeben. Er möchte mir mit meinem Stein helfen. Bei ihm ist mein Stein mit meinen Erinnerungen, Gefühlen und Erlebnissen aufbewahrt.

Ich lege den Stein ab. Möchte ich meinen Stein zu Gott bringen? Möchte ich, dass er neben anderen Steinen liegt? Möchte ich, dass mein Stein allein für sich ist? Oder möchte ich meinen Stein noch eine Weile bei mir haben?